



Ψ Ω Μ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΨΩΜΙΟΥ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΟΙ ΚΑΡΠΟΙ & ΑΛΕΥΡΑ

ΤΥΠΟΙ ΑΛΕΥΡΩΝ ΑΠΟ ΣΙΤΑΡΙ

ΣΤΑΔΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΨΩΜΙΟΥ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΛΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

ΕΛΑΤΤΩΜΑΤΑ ΨΩΜΙΟΥ

ΕΙΔΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

ΤΟ ΨΩΜΙ ΣΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

ΤΟ ΨΩΜΙ ΣΤΗΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΖΥΜΩΜΑΤΑ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

Η ΝΟΘΕΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΨΩΜΙ

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το ψωμί, ο άρτος των αρχαίων Ελλήνων και των Βυζαντινών, είναι ταυτόσημο με την ζωή.

Αυτό το απλό παρασκεύασμα από αλεύρι, νερό, αλάτι, προζύμι ή μαγιά «δάκρυα στένει=φέρει και δάκρυα σταματάνει»! Όταν λείπει λέμε «το ψωμί ψωμάκι», όταν είναι λίγο η μέρα γίνεται μεγάλη.

Ο άνθρωπος του καθημερινού μόχθου ορκίζεται σ' αυτό «μα το ψωμί που τρώω». Για να δείξει κανείς πόσο στερεή είναι μια φίλια τονίζει «φάγανε μαζί ψωμί και αλάτι» ενώ τον άπιστο φίλο τον λέει «ψωμοπάτη».

Δεν έλειπε και δεν λείπει από κανένα ελληνικό σπίτι και είναι συνδεδεμένο με τις μεγάλες στιγμές της ζωής μας (γέννηση – γάμος , θάνατος) καθώς και με την χριστιανική θρησκεία (αντίδωρο, πρόσφορο, άρτος).

Είναι φάρμακο για τον απλοϊκό άνθρωπο (ποτισμένο με κρασί επουλώνει τραύματα, μουχλιασμένο μπαίνει στο απόστημα, σαν παξιμάδι «μαλακώνει» το στομαχόπονο).

Είναι εντυπωσιακή η λαχτάρα που δείχνουν άνθρωποι κάθε ηλικίας και κοινωνικής τάξης για το καλό ψωμί.

Είναι μαζί με το κρασί και το λάδι τα πρώτα θεμέλια του σπιτιού και τα βασικά προϊόντα της μεσογειακής διατροφής.

Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΨΩΜΙΟΥ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ

Η πρώτοι που παρασκεύασαν ένα είδος άζυμου άρτου φαίνεται πως ήταν οι Αιγύπτιοι. Αυτή η υπόθεση που θέλει την Αίγυπτο, πατρίδα του πρώτου ψωμιού, ξεκινά από τις εικόνες που βρέθηκαν σε αιγυπτιακούς τάφους και χρονολογούνται περίπου 40.000 χρόνια προ Χριστού.

Στην Ελλάδα, ανάλογες εικόνες έχουμε στην Μινωική Κρήτη (σαρκοφάγος Αγ. Τριάδας), στην Λέρνα (αμφορέας πρωτοελλαδικής εποχής με απανθρακωμένο σιτάρι) και σε πινακίδες της γραμμικής Β γραφής (μετά το 1450 π.Χ.).

Πολλές αναφορές για τον άρτο έχουμε και στον Όμηρο (Οδύσσεια, ραψ.α,στ.165). Μοιράζονταν στα συμπόσια από δούλους στους συνδαιτυμόνες, στο παλάτι του Οδυσσέα στην Ιθάκη.

Οι πιο συνηθισμένοι τύποι άρτων κατά την αρχαιότητα ήταν ο ζυμίτης (ανεβατό ψωμί), άζυμος (λειψό), σεμιδαλίτης (σιμιγδαλένιο), σταιίτης (σταρένιο), λάγανος (λαγάνα), δίπυρος ή διπυρίτης (παξιμάδι).

Ανάλογα με τον τρόπο ψησίματος είχαν τον ιπνίτη (του φούρνου) και τον εσχαρίτη (της σχάρας).

Στα βυζαντινά χρόνια το καλύτερο ψωμί ήταν ο σιλιγνίτης και το αφρατίτζιν από άσπρο αλεύρι. Το έτρωγαν συνήθως οι πλούσιοι.

«Το κίβαρον» ή κιβαρίτης και ο σεμιδαλίτης ήταν δεύτερης ποιότητας ψωμί, ενώ ο πιτεράτος, ο ρυπαρός, από ακοσκίνιστο αλεύρι ήταν το ψωμί των φτωχών.

«Πρώτος μεν εστί ο καθαρός, σιλιγνίτης, είτα ο σεμιδαλίτης, έσχατος δε ο ρυπαρός» λέει βυζαντινό κείμενο.

Το μαύρο ψωμί και τα παξιμάδια ήταν κύρια τροφή των Ελλήνων και κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας.

Στα νεότερα χρόνια, στις αρχές του 20^{ου} αιώνα το ψωμί στην Ελλάδα ήταν λιγοστό λόγω της συσσώρευσης 1.300.000 προσφύγων στην κυρίως Ελλάδα.

Κατά την περίοδο του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, ιδιαίτερα κατά την Γερμανική κατοχή 1941-1944, υπήρξε μεγάλη έλλειψη του ψωμιού κυρίως στα αστικά κέντρα (Αθήνα, Θεσσαλονίκη κ.λ.π.). Ακόμα και στα μεταπολεμικά χρόνια μοιραζόταν μαύρο ψωμί με το «δελτίο» ενώ το άσπρο ψωμί ήταν είδος πολυτελείας!

Μετά το 1960 οι φούρνοι αρχίζουν να παρασκευάζουν άσπρο ψωμί προσιτό πια και για τις λαϊκές τάξεις.

Στη δεκαετία του '70 το μαύρο ψωμί επανεμφανίζεται ενώ στην δεκαετία του '80 έχουμε αύξηση της κατανάλωσης του ψωμιού ολικής αλέσεως.

Μετά το 1990 αρκετά ήδη ψωμιού προβάλλονται στις προθήκες των φούρνων (πολύσπορα, σικάλεως, μπαγκέτες)

Σήμερα έχουμε μια τεράστια ποικιλία ψωμιών, όμορφων στην όψη, μυρωδάτων στην οσμή.

Καλούμαστε όμως να επιλέξουμε με προσοχή, όχι με κριτήριο την εμφάνιση αλλά την ποιότητα όλων αυτών των αρτοσκευασμάτων που κατακλύζουν τους φούρνους και τα μεγάλα σούπερ μάρκετ.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΙ ΑΛΕΥΡΑ

Τα δημητριακά τα οποία χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ψωμιού είναι το σιτάρι, το κριθάρι, η σίκαλη, η βρώμη και το καλαμπόκι.

Το σιτάρι είναι το πιο διαδεδομένο στην Ευρώπη, γιατί το αλεύρι που βγαίνει από αυτό είναι ανώτερο σε ποιότητα σε σχέση με τα άλευρα των άλλων δημητριακών.

Το σιτάλευρο περιέχει πρωτεΐνη, άμυλο, νερό, σάκχαρα, βιταμίνες, φυτικές ίνες, μεταλλικά στοιχεία.

Υπάρχουν ποικιλίες μαλακού και σκληρού σταριού, ανάλογα με την περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη.

Η σπορά του, το μάζεμα (θερισμός), το αλώνισμα, το λίχνισμα (ξεφλούδισμα του καρπού), το άλεσμα του είτε με τον χειρόμυλο είτε στον ανεμόμυλο ή νερόμυλο ήταν μια πολύ κοπιαστική και επίπονη διαδικασία τουλάχιστον μέχρι τον 20^ο αιώνα. Τότε τα ανθρώπινα χέρια αντικαταστάθηκαν από θεριζοαλωνιστικές μηχανές και τους βιομηχανικούς αλευρόμυλους και έτσι η παραγωγή αλεύρου έγινε ευκολότερη.

ΤΥΠΟΙ ΑΛΕΥΡΩΝ ΑΠΟ ΣΙΤΑΡΙ

Οι βασικοί τύποι σιτάλευρου που χρησιμοποιούνται σήμερα για την παραγωγή του ψωμιού είναι:

- μαλακό αλεύρι
- σκληρό αλεύρι
- λευκού τύπου 55%.
- λευκού τύπου 70%.
- αλεύρι τύπου 90%.
- αλεύρι για όλες τις χρήσεις.
- αλεύρι που φουσκώνει μόνο του.
- σιμιγδάλι.

Τα άλλα είδη δημητριακών από τα οποία παράγονται άλευρα κατάλληλα για την παρασκευή ψωμιού είναι:

Κριθάρι.

Βρώμη ή τάγη.

Σίκαλη ή βρίζα.

Καλαμπόκι.

ΣΤΑΔΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΨΩΜΙΟΥ

Ετοιμασία του ζυμαριού.

Γίνεται με ανάμιξη νερού, αλεύρου, λίγου αλατιού με μαγιά ή προζύμι σε κατάλληλες αναλογίες.

Η επιλογή του καλού αλεύρου (ολικής αλέσεως, βιολογικής γεωργίας) είναι απαραίτητη για δημιουργία καλού και υγιεινού ψωμιού.

Το ζύμωμα μπορεί να γίνει αμέσως (κυρίως όταν χρησιμοποιούμε μαγιά) ή σε δύο στάδια: α) ετοιμασία ζύμης με τ' «ανάπιασμα» του προζυμιού με νερό και αλεύρι β) ζύμωμα με όλα τα υλικά. Όσο περισσότερο ζυμώνεται το μίγμα τόσο περισσότερο «δραστηριοποιείται» η γλουτένη, δεσμεύοντας το διοξείδιο του άνθρακα και έτσι διογκώνεται η μάζα. Από κολλώδες αρχικά το ζυμάρι γίνεται ελαστικό. Αφού ζυμωθεί αρκετά πρέπει να μείνει σε ζεστό μέρος 25-30°C για 1-1,5 ώρα (πρώτο ανέβασμα). Μετά ξαναζυμώνεται για να ανακατευθεί καλύτερα η μαγιά και να ενισχυθεί η δράση της (δεύτερο ανέβασμα).

Το ψήσιμο.

Αφού ανέβει το πλασμένο ζυμάρι και ο φούρνος είναι ήδη ζεστός, αφού χαράξουμε την επιφάνειά του, το φουρνίζουμε. Ψήνουμε το ψωμί βρέχοντάς το συχνά στο πάνω μέρος του για να κάνει κόρα τραγανή και γυαλιστερή.

Αποθήκευση.

Αν δεν φαγωθεί αμέσως πρέπει να φυλαχθεί σε καθαρό, ξηρό μέρος, μακριά από οσμές, ζώφια, έντομα. Για μεγαλύτερη διατήρηση (5-6 μήνες) πρέπει να φυλαχθεί στην κατάψυξη σε σφραγισμένες σακούλες.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΛΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

- Τραγανή και γυαλιστερή κόρα
- Σπογγώδης ψίχα
- Ωραίο άρωμα και γεύση

ΕΛΑΤΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

- Μικρός όγκος
- Σκληρή κόρα
- Ψίχα που τρίβεται ή που έχει πολλές τρύπες

ΕΙΔΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

Στο φούρνο της γειτονιάς μας μπορούμε καθημερινά να βρούμε:

- Χωριάτικο: Το άσπρο ψωμί από αλεύρι τύπου 70% συνήθως με προζύμι. Λέγεται καθάριο ή χάσικο. Παλιά το έτρωγαν οι αγροτικές οικογένειες μόνο στις γιορτές.
- Ψωμί πολυτελείας από αλεύρι τύπου 55%.
- Ψωμί ολικής αλέσεως. Περιέχει όλο το πίτουρο και θεωρείται το πιο υγιεινό ψωμί.
- Μπαγκέτες , σικάλεως
- Πολύσπορο / καλαμποκένιο
- Κουλούρια (σιμίτια). Στρογγυλά ψωμάκια με μπόλικο σουσάμι.
- Παξιμάδια. Έχουμε πολλές ποικιλίες (σικάλεως, κρίθινα, σταρένια).

ΤΟ ΨΩΜΙ ΣΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Στις παραδοσιακές κοινωνίες το ψωμί σφράγιζε όλες τις εκδηλώσεις της ανθρώπινης ζωής.

Ήταν συνηθισμένες οι προσφορές άρτων σε αγίους που προστάτευαν τις εγκύους (Αγ.Ελευθέριος) και τα παιδιά (Αγ.Στυλιανός).Μετά τη γέννηση των βρεφών έφτιαχναν «λουχουνόψωμο» για τη λεχώνα, στρογγυλό ψωμί με τις μορφές της μητέρας και του παιδιού στο κέντρο του. Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας (Σέρρες, Λευκάδα και αλλού) καθιερωμένη ήταν η παρασκευή της «περπατόπιτας» ή «στρατόπιτας» γλυκού ψωμιού, που γινόταν όταν το παιδί έκανε τα πρώτα του βήματα.

Έντονη είναι ακόμα η παρουσία του ψωμιού στο γάμο. Η προετοιμασία του παλιά γινόταν τελετουργικά. Αρχίζε με την επιλογή του κατάλληλου αλεύρου και συνεχιζόταν με το ανάπιασμα του προζυμιού με αμίλητο νερό και τα τραγούδια που είχαν ευχές και παινέματα για τους νεόνυμφους. Τα ψωμιά αυτά ήταν γλυκά (για να 'ναι γλυκιά η ζωή του νέου ζευγαριού) και «κεντημένα» διακοσμημένα με συμβολικές παραστάσεις όπως ρόδια, λουλούδια, φύλλα κυρίως ελιάς & αμπελιού, ομοιώματα του γαμπρού & της νύφης. Άλλα είναι για τους κουμπάρους άλλα για τους καλεσμένους (σαν μπομπονιέρες).

Αξιοσημείωτη είναι η λειτουργία του ψωμιού και στα έθιμα γύρω απ' το θάνατο. Αρτίδια , γνωστά σαν «μακαριά» τα κόλλυβα (βρασμένο στάρι με ρόδια & ξηρούς καρπούς) μοιράζονται ακόμα στις κηδείες και στα μνημόσυνα

ΤΟ ΨΩΜΙ ΣΤΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

«*Τον άρτον ημών τον επιούσιον δος ημίν σήμεραν*» παρακαλεί ο χριστιανός καθημερινά στην προσευχή του.

Στη Θεία Λειτουργία « *το πρόσφορο* » μετατρέπεται σε σώμα του Χριστού και δίνετε στους πιστούς σαν « *αντίδωρο* »

«*Λάβετε φάγετε τούτο εστί το σώμα μου*» ομολογεί ο Ιησούς στον μυστικό δείπνο.

Η αρτοκλασία είναι μια αγιαστική πράξη ευλογίας των βασικών καρπών της γης (του σίτου , του οίνου και του ελαίου) και ανάμνηση του θαύματος του πολλαπλασιασμού των πέντε άρτων.

ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΖΥΜΩΜΑΤΑ

Στις μεγάλες χριστιανικές γιορτές των Χριστουγέννων , της Πρωτοχρονιάς, του Πάσχα το ψωμί δεν λείπει απ' το τραπέζι μας.

Τα Χριστούγεννα φτιάχνουμε «*το χριστόψωμο*» στολισμένο συνήθως μ'ένα σταυρό που μοιάζει με + και στις αγροτικές περιοχές μπορεί να έχει διακόσμηση εμπνευσμένη από τις ασχολίες των γεωργών (σπορά, θέρος κλπ).

Την Πρωτοχρονιά «*η βασιλόπιτα*», γλυκιά στη γεύση κόβεται με τελετουργικό τρόπο και το νόμισμα που κρύβεται φέρνει τύχη σε όποιον το βρει στο κομμάτι του.

Στα νησιά μας είναι κατά την περίοδο του Πάσχα συνηθισμένα «*τα λαζαράκια ή λάζαροι*» που φτιάχνονται την παραμονή του Σαββάτου του Λαζάρου. Έχουν ανθρωπομορφικό σχέδιο και μοιράζονται στην εκκλησία στη μνήμη των νεκρών (Κρήτη) ή τρώγονται σαν απλά ψωμιά. Οι «*λαμπροκουλούρες*» λευκά ψωμιά με κόκκινο αυγό στη μέση (που συμβολίζει την ανάσταση του Χριστού) τρώγονται ανήμερα το Πάσχα και μπορεί να έχουν σχήματα ζώων (κριαριού στη Κρήτη) ή πουλιού (Σύμη).

Απ' τα παραπάνω έθιμα συμπεραίνουμε ότι οι Έλληνες στις μικρές και τις μεγάλες γιορτές τους που μαζεύονται γύρω απ' το γιορτινό

τραπέζι πάντα έχουν σε πρώτη θέση το ψωμί που κ' αυτό είναι εορταστικό και γίνεται με ιδιαίτερη φροντίδα και μεράκι.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

Το ψωμί είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, νερό ,μεταλλικά στοιχεία, φυτικές ίνες, βιταμίνες,(κυρίως θειασίνη & νιασίνη). Οι δύο τελευταίες υπάρχουν όταν το ψωμί έγινε από πιτυρούχο αλεύρι διαφορετικά η ποσότητά τους είναι μειωμένη έως ανύπαρκτη.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι ιδιαίτερη θρεπτική αξία έχει το ψωμί ολικής αλέσεως που έχει όλο το φλοιό του σταριού (πίτουρο), άρα και τις βιταμίνες και τις φυτικές ίνες που είναι απαραίτητες για την υγεία μας και την καλή λειτουργία του εντέρου.

ΝΟΘΕΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

Στο συμβατικό ψωμί σήμερα επιτρέπεται η προσθήκη των γνωστών σε όλους **Ε** δηλαδή συντηρητικών, βελτιωτικών γεύσης, προσθέτων όπως οξικά , σορβικά.

Αλευροβιομηχανίες εγγυώνται ότι αυτά είναι τέτοια σε ποσότητες που δεν είναι βλαβερά για την υγεία μας. Σε κάποια είδη αρτοσκευασμάτων προστίθεται πολύ λίπος (κρουασάν, σφολιάτα) που μπορεί να είναι κακής ποιότητας καθώς και υπερβολική ποσότητα αλατιού.

Όσο καθησυχαστικοί να είναι οι ειδικοί για τα παραπάνω είδη εμείς σαν καταναλωτές, πρέπει να ενημερωνόμαστε και να μην αγοράζουμε ψωμιά που είναι πολύ φουσκωμένα, με πολλές και μεγάλες τρύπες στη ψίχα τους ή που μουχλιάζουν σε 1-2 μέρες.

Τα παραπάνω είναι ενδείξεις νοθευμένου αλεύρου περισσότερο χημικά πρόσθετα, άρα πιο ανθυγιεινού ψωμιού.

ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΨΩΜΙ

Όλο και περισσότεροι καταναλωτές στρέφονται στην παρασκευή ή αγορά ψωμιού από αλεύρι βιολογικής γεωργίας. Τα υλικά αυτού του είδους ψωμιού περιορίζονται από τον Κοινοτικό κανονισμό για τη βιολογική γεωργία 2092/91.

Για την παρασκευή του βιολογικού ψωμιού σε φούρνο χρησιμοποιείται ακόμα η παραδοσιακή παραγωγή προζυμιού. Αν χρησιμοποιηθεί μαγιά πρέπει να έχει πιστοποιητικό ότι δεν είναι γενετικά τροποποιημένη. Στις προδιαγραφές της σύνθεσης τέτοιου τύπου του άρτου δεν επιτρέπονται όπως είναι φυσικό, βελτιωτικά πρόσθετα. Τα βιολογικά άλευρα πρέπει να αλέθονται σε μύλο που έχει ελεγχθεί πριν, ώστε να αποφεύγεται η επιμόλυνσή τους κατά τη φάση της άλεσης από τα συμβατικά.

Όλες οι παραπάνω πρώτες ύλες πρέπει να συνοδεύονται από πιστοποιητικό ώστε να τεκμηριώνεται η βιολογική τους προέλευση. Στο αρτοποιείο πρέπει να τηρείται αυστηρός διαχωρισμός τόσο στους αποθηκευτικούς χώρους, όσο και στα σκεύη και στο ψήσιμο των βιολογικών ψωμιών.

Το ενδιαφέρον των καταναλωτών για το είδος αυτό έχει αυξηθεί πολύ τα τελευταία χρόνια, έτσι αυξάνονται συνεχώς και οι φούρνοι που παράγουν τέτοιο ψωμί με βάση όλους τους κανονισμούς πιστοποίησης.

Η τιμή βέβαια αυτού του ψωμιού είναι ακόμα υψηλή σε σχέση με εκείνη του συμβατικού, αλλά η αυξανόμενη κατανάλωσή του θα φέρει και τη μείωση της αγοραστικής του αξίας.

Ε Π Ι Λ Ο Γ Ο Σ

Το ψωμί υπήρξε η πρώτη τροφή του ανθρώπου και πάντοτε κατείχε κυρίαρχη θέση στη ζωή του.

Είναι πηγή ζωής, λατρευτικής έκφρασης , καλλιτεχνικής δημιουργίας.
Από τον Όμηρο ως το Σολωμό , από το Δροσίνη ως το Μίλτο Σταχτούρη κατανοούμε ότι θα είναι πάντα το πρώτο δώρο του Θεού στον άνθρωπο.

ΤΟ ΨΩΜΙ (Μ.Σταχτούρης)

Ένα τεράστιο καρβέλι, μια πελώρια φρατζόλα
Ζεστό ψωμί, είχε πέσει στο δρόμο από τον ουρανό.
Ένα παιδί με πράσινο κοντό βρακάκι και με μαχαίρι
Έκοβε και μοίραζε στον κόσμο γύρω
Όμως μια μικρή, ένας άγγελος , κι αυτή
Μ' ένα μαχαίρι έκοβε και μοίραζε κομμάτια γνήσιο ουρανό
Κι όλοι τώρα τρέχαν σ' αυτή, λίγοι πήγαιναν στο ψωμί
Όλοι τρέχανε στον μικρό άγγελο που μοίραζε ουρανό!

Ας μη το κρύβουμε
Διψάμε για ουρανό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Πάπυρος- Λαρους – Μπρίτανικα
- 2) Λεξικό Κοινής Νεοελληνικής , Θεσ/κη , Ινστιτούτο Ν.Ε.Σπουδών 1998
- 3) Εγκυκλοπαίδεια της γυναίκας τ. ΣΤ
- 4) Οικιακή Οικονομία , Α΄ Γυμνασίου
- 5) Αρχαία Ελλάδα «Ο τόπος και οι άνθρωποι» , Β΄ Γυμνασίου
- 6) Νίκου & Μαρίας Ψιλάκη « Το ψωμί & τα γλυκίσματα των Ελλήνων»
- 7) Χρ.Μότσια «Τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες» εκδ.ΚΑΚΤΟΣ
- 8) Χρ.Μότσια «Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί» >>
- 9) «Το ψωμί μας» Εργασία του 26^{ου} Δημ.Σχολείου Τρικάλων Μάιος 1995
- 10) Εφημ.ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ (28/2/04)-Επτά ημέρες «Ο άρτος ο επιούσιος»
- 11) περ. Φύση & διατροφή 21/6/03 «Στην υ-γη-ιά μας»